



5がつこんだて



給食費 口座振替日：5月13日（火）
再振替日：5月27日（火）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			
				おもにからだをつくる（あか）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）	おもにからだのちようしをととのえる（みどり）
1	木	げんりよう キャロットパン	はるやさいのナポリタン キャベツのイタリアンサラダ マスカットゼリー		ベーコン	キャロットパン、あぶら、 スパゲティ、ドレッシング、 さとう、マスカットゼリー	たまねぎ、アスパラ、なのはな、 にんじん、キャベツ、コーン
2	金	ごはん	はるキャベツのスープ グリルチキンのてりやきソースかけ こまつなごまマヨあえ		ベーコン、とりにく	ごはん、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、パセリ、こまつな
7	水	ごはん	なめこのみそしる カツオカツ ブロッコリーのこんぶあえ かしわもち		とうふ、あぶらあげ、みそ、 わかめ、カツオカツ、 ツナ、しおこんぶ	ごはん、あぶら、 かしわもち	にんじん、たまねぎ、 なめこ、ブロッコリー
8	木	コッペパン	だいこんのコンソメスープ バーベキューポーク キャベツとコーンのマリネ		とりにく、ぶたにく、ツナ	コッペパン、あぶら、 さとう、オリーブオイル	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、コーン
9	金	ごはん	チキンカレー とうにゅうコロッケ ポパイサラダ		のむヨーグルト	ごはん、じゃがいも、 あぶら、コロッケ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、えだまめ、 ほうれんそう、
12	月	わかめごはん	しんじゃがのうまに キャベツのわふうサラダ アセロラゼリー		ぎゅうにく、ちくわ、 ささみ	わかめごはん、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら、 アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、 コーン
13	火	ごはん	もずくスープ とりにくのレモンあえ ほうれんそうのおひたし		ウィンナー、もずく、 とりにく、かつおぶし	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ	たまねぎ、コーン、にんじん、 レモン、ほうれんそう、 もやし
14	水	ごはん	マーボーとうふ むしシューマイ（幼・小-2こ、中-3こ） パンパンジー		とうふ、ぶたにく、みそ、 シューマイ、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ、 キャベツ、もやし
15	木	こくとうパン	レタススープ チキンカツ フルーツしらたま		やさい ジュース	こくとうパン、あぶら、 しらたまもち、カットゼリー	レタス、にんじん、たまねぎ、 しめじ、パセリ、みかん、 パイナップル
16	金	ごはん	さわにわん さわらのみそたれかけ ほうれんそうともやしのあまずあえ		ぶたにく、さわら、 みそ、ささみ	ごはん、かたくりこ、 さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、 しいたけ、あおねぎ、もやし、 ほうれんそう
19	月	ごはん	たぬきじる とりにくのさっぱり キャベツのおかかあえ		さつまあげ、とりにく、 かつおぶし	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ
20	火	げんりよう まめごはん	やきうどん こんさいのごまマヨサラダ やきプリンタルト		ぶたにく、さつまあげ、 いか、こながつお	まめごはん、うどん、 あぶら、さとう、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 やきプリンタルト	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 れんこん、コーン
21	水	ごはん	たまねぎのみそしる あじのなんばんづけ こまつなとたくあんのごまあえ		とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、あじ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、こまつな、 たくあんづけ
22	木	コッペパン	クリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ほうれんそうとコーンのサラダ		のむヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ほうれんそう、コーン
23	金	しそごはん	わかめスープ とうふナゲット（幼・小-2こ、中-3こ） チンゲンサイとちくわのナムル		わかめ、とりにく、 とうふナゲット、ちくわ	しそごはん、あぶら、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、 えのき、チンゲンサイ
26	月	ごはん	はっばうさい はるまき もやしときゅうりのナムル		ぶたにく、いか、はるまき	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら、 ごま	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、 もやし、きゅうり
27	火	ごはん	こうやどうふのもの いわしのしょうがに キャベツとれんこんのうめあえ		こうやどうふ、ちくわ、 いわしのしょうがに、 がんも、ツナ	ごはん、さとう	だいこん、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 れんこん、うめ
28	水	ごはん	ポークハヤシ オムレツ ★ほうれんそうのしょうゆこうじあえ		ぶたにく、オムレツ	ごはん、あぶら、 しょうゆこうじ、 オリーブオイル	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、 ほうれんそう、えのき
29	木	コッペパン	ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーとだいずのサラダ		にゅう せいりょう	コッペパン、 さとう、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、 トマト、ブロッコリー
30	金	ごはん	にくだんごとはくさいのちゅうかスープ キムタクいため わかめとだいこんのちゅうかあえ		にくだんご、ぶたにく、 わかめ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、ごま	はくさい、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ、 はくさいキムチ、だいこん、 たくあんづけ、えだまめ

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。

5月5日はこどもの日

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、みなさんの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。この日には古くから“子孫繁栄”の意味を持つ「柏もち」を食べる風習があり、旬を迎える「鯉」は“勝男”にかけて縁起が良いとされています。そんな伝統ある日本の行事をこれからも大切にしたいですね。



はるやさい 春野菜ってなあに？

春野菜とは、春に収穫できておいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜には、新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉や茎の部分を食べるものが多いです。また、寒さが厳しい冬の間に蓄えたビタミンや食物繊維、カルシウムや鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。

今月の給食には、春キャベツをはじめ、アスパラガスや菜の花が登場します。春を感じながら美味しくいただきます。

5月のおもな旬の食材

アスパラガス

かつお

はるキャベツ

しんたまねぎ

グリーンピース

なのはな

今月の栄養摂取量（1人1食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	614	774
たんぱく質 g	24.0	29.5